

beauté

Escapade bien-être à l'orientale

Inspirés d'un spa d'exception, le Es Saadi Palace Spa à Marrakech, ces protocoles vont réchauffer notre hiver. On se laisse séduire par ces soins inimitables. PAR CÉLINE MOLLET

Les soins corps de gazelle

Pour se faire un épiderme lisse à souhait, il suffit d'une pincée d'ingrédients marocains. Trois idées de cérémonial pour un effet peau douce immédiat...

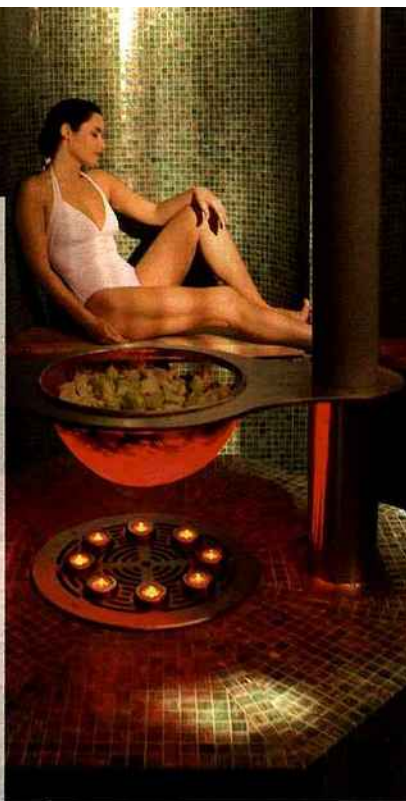
Le gommage au savon noir : appliqué sur le corps humide, juste après le hammam, on le frictionne avec un kiss (gant de crin) afin d'éliminer efficacement les cellules mortes. Pour parfaire le nettoyage, l'enveloppement au rhas-soul a un effet purifiant intense. C'est le soin le plus emblématique du Maroc.

Le mélange de graines et d'huile de sésame : massé délicatement sur peau sèche, il exfolie en douceur tout en nourrissant l'épiderme. Une version plus gourmande, mais tout aussi traditionnelle, et adaptée aux peaux sensibles.

Enfin, on peut aussi épicer son rituel, en mélangeant des cristaux de miel adoucissants à une pointe de safran aux vertus énergisantes. A masser délicatement sur tout le corps.

Pause détente au hammam

Cette pièce humide et chaude favorise la transpiration, donc l'élimination des toxines. Quand les jours raccourcissent, ses vertus relaxantes sont efficaces le soir pour favoriser le sommeil. Le hammam est également conseillé pour décongestionner les bronches. Il existe dans une multitude de versions. Le laconium, dont la



chaleur douce permet une transpiration progressive. Des hammams humides, dont la température est de 50°C environ. Là, l'ambiance varie : au choix, parfum d'eucalyptus, ciel étoilé, bain associant lavande et musicothérapie ou salle de chromothérapie avec jeu de lumières. Enfin, le lieu le plus magique, typique du spa Es Saadi, le bain herbal bio du bled : la vapeur se dégage à travers un chaudron rempli de plantes fraîchement cueillies et diffuse leurs bienfaits dans la pièce.

Regain d'énergie

Pour faire le plein de tonus, rien de tel que de faire souffler le chaud et le froid. Le must : des fontaines de glace pilée qui rafraîchissent tout en tonifiant la peau. Pour soulager les jambes lourdes, on s'inspire du Foot Whirlpool, qui propose deux bains de pieds, l'un chaud et l'autre froid. Excellent pour réactiver la circulation et agir sur les gonflements et la rétention d'eau. Les plus courageuses alterneront douche chaude et froide sur tout le corps. ■



notre experte

CAROLINE
BAUCHET-BOUHLAL
Directrice du
Es Saadi Palace Spa

RENOUER AVEC DES RITUELS CHALEUREUX

QUELS SONT LES ATOUTS DES PROTOCOLES MAROCAINS ?

En plus de proposer de vrais bénéfices beauté, ils permettent une relaxation du corps et de l'esprit. C'est une vraie parenthèse pour les femmes. Mais dans les faits, peu respectent au plus près la tradition marocaine. Ainsi, le véritable hammam marocain, contrairement au hammam turc, ne dégage pas de vapeur. C'est pourquoi nous avons voulu un vrai hammam marocain dans notre spa.

EN QUOI LES PRODUITS MAROCAINS SONT-ILS EXCEPTIONNELS ?

L'huile d'argan et le rhas-soul sont des trésors pour la peau. 100 % naturels et typiquement marocains, ils n'ont pas leur équivalent en cosmétique. L'huile d'argan favorise le renouvellement cellulaire, assouplit la peau et fait briller le cheveu. Elle est utilisée dans les soins pour sa forte teneur en vitamine E. Le rhas-soul, quant à lui, est une roche argileuse et volcanique. Riche en silicium, magnésium, fer, calcium, potassium et sodium, il gorge la peau et le cheveu d'oligoéléments, tout en les nettoyant, mais sans contenir d'agents tensio-actifs.

QUEL EST L'INTÉRÊT D'ALLER A MARRAKECH POUR PROFITER DES BIENFAITS D'UN SPA ?

Dès la fin de l'automne, les Européens commencent à ressentir la fatigue et les effets du froid. La ville de Marrakech est très prisée en hiver pour son soleil et sa lumière. Les parcours proposés dans les spas marocains sont énergisants et détoxifiants. Ils régénèrent l'organisme. Quant aux bains à l'eucalyptus, ils aident à renforcer les défenses immunitaires... C'est donc le programme idéal avant d'attaquer l'hiver.

Comment se rendre au Es Saadi Palace Spa

A seulement 3 heures d'avion de Paris, ce spa d'exception vaut vraiment le détour. Situé au cœur de l'hôtel Es Saadi, il est accessible aux personnes non résidentes. A visiter d'urgence si vous êtes de passage à Marrakech. Es Saadi Palace Spa, rue Ibrahim El Mazini, Hivernage, Marrakech, Maroc. Tél. : (00) 212 5 24 33 74 00, www.essaadi.com. Exemples de prix : hammam à partir de 15 € ; soin visage rose et argan, 55 € environ ; gommage à partir de 80 €.